

# La lettre d'information des magasins

# FinisTerra


**biocoop**

## 5 magasins

### Kerbio Centre ville Brest

02 98 46 45 81 3 rue Kerfautras

 lundi 15H-19H  
 du mardi au vendredi 9H30 - 19H  
 samedi 9H30-18H

### Kerbio Rive droite Brest

02 98 45 45 28 114 Boulevard Plymouth

 lundi 15H-19H  
 du mardi au vendredi 9H30 - 19H  
 samedi 9H30-18H

### Kerbio Europe Brest

ouverture en novembre prochain

Place Daumier

### Bio Abers Saint Renan

02 98 32 61 02 Zone de Mespaol

 lundi 15H-19H  
 du mardi au jeudi 9H30 -13H / 14H30-19H  
 vendredi 9H30-19H  
 samedi 9H30-18H

### Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06 8, Croas Ar Rod

 lundi 14H30-19H  
 du mardi au vendredi 9H - 19H  
 samedi 9H-18H

### Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04

 65, route de St Sève  
 lundi 15H-19H  
 du mardi au vendredi 9H30 - 19H  
 samedi 9H30-18H

[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

## Bio ET local, c'est l'idéal !



Constatant que les Français sont de plus en plus sensibles à l'achat de produits locaux, la FNAB souhaite rappeler que **le mode de production de nos achats alimentaires a plus d'impact sur notre environnement que leur mode de transport**. Contrairement aux idées reçues, l'agriculture et l'élevage représentent 57% des émissions de CO2 dans la chaîne alimentaire contre 17% émis par les déplacements !

Même si l'achat local limite l'émission de CO2, il crée également du lien social, est un mode de consommation plus responsable, et favorise l'économie d'un territoire donné non délocalisable. **Aussi seule l'agriculture biologique répond efficacement à la réduction de notre bilan carbone**. En supprimant les intrants chimiques dérivés du pétrole, responsables d'une partie des émissions de CO2, en limitant l'utilisation de technologies énergivores, la bio permet de disposer de produits non seulement bons pour la santé des hommes, mais surtout protège davantage les terres et la Terre !

Alors bio ou local c'est déjà bien, mais bio et local, c'est l'idéal !





Source : Consommer local, les avantages ne sont pas toujours ceux que l'on croit. Commissariat général du Développement Durable. Le point sur N°158, mars 2013.

## Une cure de raisin ? mode d'emploi

En vogue au XIX siècle, cette cure est toujours d'actualité. Stimulante, revitalisante, elle aide aussi le corps à lutter contre certaines douleurs et complications ; douleurs lombaires, rhumatismes, cholestérol, tension, insomnies, problèmes de peau. Elle soignerait même des pathologies digestives et respiratoires.

Pourquoi du raisin ? Il regroupe de nombreux éléments qui en font le fruit favori. Il est riche en eau, donc diurétique, en fibres, et aussi en sels minéraux (Fer, potassium, magnésium).

### Comment réussir sa cure ?

-  Avant la cure, diminuer progressivement les repas protéinés.
-  pendant la cure, manger exclusivement du raisin, quatre à cinq fois par jour.
-  Prendre du raisin bio, bien lavé.
-  reprendre progressivement un rythme normal en sortie de cure.

C'est une cure à faire avec plaisir, pendant le temps que vous jugerez nécessaire, de trois jours à un mois. L'important est de rester à l'écoute de votre corps.

Pour en savoir + : Le petit guide de la cure de raisin, oeuvre collective. Ed. Terre Vivante.

## Les produits



Votre catalogue de la Fête des vins est disponible en magasin et sur notre site. Réduction sur les bons vins bio du 16 septembre au 12 octobre !

### A noter

**Du 23 au 28 septembre**

Semaine «bio local c'est l'idéal». Nos producteurs locaux et leurs produits auront la vedette en magasin.

Un film sera diffusé au cinéma Les Studios à Brest le 26 septembre. Tout le programme sur [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

### Des Crêpes à Coccinelle

Tous les premiers vendredis de chaque mois à St Martin des Champs, stand de confection et de dégustation de crêpes.

## Le saviez-vous ?

### 10 ans du réseau semences paysannes

Crée en 2003, ce réseau a pour but de valoriser et préserver les semences paysannes.

**Valoriser ...** car les semences des fermes et jardins ne le sont pas aujourd'hui. L'agriculteur ou le jardinier n'est pas autorisé à vendre ou acheter des semences non commerciales il doit le faire auprès de semenciers spécialisés.

**Préserver ...** car c'est l'agro-biodiversité qui est menacée par les OGM et la réduction des espèces cultivées, aux profits des plus résistantes, sans prendre en compte ni le terroir, ni la qualité gustative.

Pour en savoir plus sur le réseau et les animations de cette dixième année, rendez vous sur leur site, [www.semencespaysannes.org](http://www.semencespaysannes.org)

## Nouvelles références sans gluten

Le gluten est une molécule du blé présente dans un très grand nombre de produits du quotidien, or les intolérances et allergies au gluten sont de plus en plus courantes.

A la Biocoop Kerbio Rive Droite, Kerbio Centre ville et Coccinelle, vous trouverez de nouvelles références gourmandes et sans gluten : tablettes de chocolat, cookies, brownies, rochers coco. De quoi se faire plaisir avec ces friandises de fabrication bretonne et certifiées.

## Quoi de neuf ?

### Nomad Yo, les yaourts au «Plurielle»

Plurielle est une petite société implantée dans les Monts d'Arrée.

C'est à la fois un centre de recherche et de production de yaourts végétariens. La base de leurs desserts est constituée de céréales fermentées, principalement riz, sarrasin et millet.

Envie de goûter ces nouvelles saveurs locales ? Yaourts actuellement disponibles dans plusieurs de nos magasins.

### Finis Terra et l'ADEME, suite ...

Suite à l'article de la précédente lettre d'info (disponible sur le site), nous souhaitons vous faire partager notre plaisir d'avoir été retenu pour le projet d'exemplarité environnementale de l'ADEME.

Nous vous tiendrons informés, étape par étape, de l'avancée du projet.

Prochain rendez-vous : l'état des lieux des pratiques environnementales des magasins.

A suivre ...